СУПЫ

РЕЦЕПТЫ



ШКОЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

leozdrav.ru

Сливочный суп

Школа Здорового Питания



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Индейка - 500г

Вода - 2л

Картофель - 3 средних

Морковь - 1шт

Плавневый сыр - 100г

Лук - 1шт

Помидоры - 2-3шт средних

Рис - 6-7ст.л

Чеснок - 3шт

Сливочное и растительное масло

Сушёный базилик, укроп

Гречневый суп

Школа Здорового Питания



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Филе куриное

Картофель

Лук

Морковь

Гречка

Приправы - Красный и чёрный перец

Растительное и сливочное масло

Зелень (укроп)

Чечевичный суп

Школа Здорового Питания



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Говяжий фарш - 500г

Чечевица красная - 250г

Лук - 1шт

Морковь - 1шт

Томатная паста - 1ст.л

Растительное масло

Картофель - 2-3шт

Чеснок - 2-3 зубчика

Соль, специи по вкусу

Суп – лапша

Школа Здорового Питания



ИНГРЕДИЕНТЫ:

куриная грудка 30гр

картофель 30гр

морковь 20гр

лук репчатый 10гр

вермишель тв. сортов 10гр

вода 300 гр

Куриную грудку варим минут 30, снимая пенку. Солим, перчим. Картофель, лук режем кубиками и отправляем в бульон. Варим минут 15. Добавляем натертую морковь. За 5 минут до готовности добавляем вермишель и накрываем крышкой. Подавать с зеленью



ИНГРЕДИЕНТЫ:

Говядина 50 гр

Щавель 20 гр

Картофель 50 гр

Морковь 30 гр

лук репчатый 10 гр

вода 250 гр

сметена 15% 10 гр

яйцо 50 гр

Говядину варить в воде 30-40 минут, периодически снимая пену. Добавить соль, специи.

Морковь, картофель и лук и нарезать брусочками.

Добавить в бульон. Варить до готовности овощей. Когда овощи будут готовы, добавить нарезанный щавель.

Выключить, нарыть крышкой и дать постоять 10-30 минут.

Подавать со сметаной и яйцом.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

говядина 50 гр
картофель 20гр
морковь 20гр
лук репчатый 10гр
капуста 20 гр
помидоры 10гр
свекла 20 гр
чеснок зубчик
томатная паста 5 гр
фасоль консервированная 20 гр
аджика 5 гр
вода 250 гр
сметана 15% 10 гр
зелень

Говядину варить в воде 40-50 минут, периодически снимая пену.
Добавить соль, перец, специи по вкусу.
Морковь, лук, картофель, помидоры порезать и добавить к бульону. Свеклу натереть на крупной терке и отправить в суп. Добавить томатную пасту.
Капусту нашинковать тонкими полосками и добавить в суп.
Варить до готовности.
Подавать со сметаной и свежей зеленью.